

**ISTITUTO ISTRUZIONE SUPERIORE "L. EINAUDI" – ALBA
ANNO SCOLASTICO 2022/2023**

CLASSE 3H

Disciplina: **Scienze Motorie e Sportive**

PROGETTAZIONE DIDATTICA ANNUALE

Elaborata e sottoscritta dal docente:

| cognome nome | firma |
|-------------------|--|
| DARDANELLO Davide |  |

OBIETTIVI PREVISTI PER IL TRIENNIO

- Incremento delle Capacità Coordinative ed Organico Muscolari, con ampliamento degli schemi motori complessi finalizzati alla pratica sportiva.
- Saper valutare i risultati raggiunti nelle diverse discipline in rapporto alle tabelle di valutazione, riconoscendo i margini di miglioramento e i propri limiti.
- Saper conoscere e applicare le tecniche e i fondamentali delle principali attività praticate.
- Sperimentare la responsabilità nell'arbitraggio, nei compiti di giuria e nei diversi ruoli della pratica sportiva.
- Partecipazione, organizzazione e collaborazione nelle discipline sportive. (Educazione Civica)
- Saper adottare comportamenti idonei alla prevenzione degli infortuni nelle diverse attività praticate, nel rispetto della propria e altrui incolumità. (Educazione Civica)
- Conoscenza dei principi igienico – sanitari essenziali per mantenere il proprio stato di salute e migliorare l'efficienza fisica. (Educazione Civica)
- Incrementare le esperienze motorie in ambiente naturale, stimolando l'interesse per la scoperta e la conoscenza del territorio. (Educazione Civica)

OBIETTIVI MINIMI TRIENNIO

Capacità organico–muscolari

- Raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato, per ogni capacità condizionale, dalle fasce valutative delle tabelle dei test.

Capacità coordinative

Attività individuali

- Abilità motorie specifiche primarie sviluppabili singolarmente.
- Saper utilizzare i gesti tecnici specifici, appresi nelle diverse attività, secondo le caratteristiche personali.
- Conoscenza della tecnica delle specialità proposte.

Attività di squadra

- Saper eseguire i fondamentali individuali dei diversi giochi proposti, in modo adeguato alle caratteristiche personali ed alle finalità dei fondamentali stessi.
- Conoscenza della tecnica e delle principali regole dei giochi sportivi proposti

Educazione alla salute

- Sapere riconoscere i concetti base degli argomenti programmati e trattati.

COMPETENZE CHIAVE

- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle Capacità Motorie e Espressive.
- Lo Sport, le Regole, il Fair Play.
- Salute, benessere, sicurezza e prevenzione.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.
- La motivazione.

COMPETENZE CHIAVE DI CITTADINANZA

- Saper comunicare.
- Imparare ad imparare.
- Collaborare e partecipare.
- Agire in modo autonomo e responsabile.
- Risolvere problemi e interpretare l'informazione.
- Individuare collegamenti e relazioni.

MODULI (titoli dei moduli)

M₁ Capacità organico - muscolari

M₂ Capacità coordinative

M₃. Educazione Civica: Educazione alla salute.

MODULO: CAPACITA' ORGANICO-MUSCOLARI

Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti:

- Capacità di esprimere sufficienti livelli di forza, velocità, resistenza e flessibilità.
- Disponibilità a incrementare le proprie capacità organico – muscolari.

Competenze finali del modulo:

Abilità

Saper eseguire gesti motori di forza - veloce.
Saper eseguire gesti motori in rapidità e velocità.
Saper eseguire gesti motori prolungati nel tempo.
Saper eseguire gesti motori di ampia mobilità articolare

Contenuti

Test: Flessibilità – Forza – Velocità – Resistenza

Forza:

- Esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero e con l'utilizzo di attrezzi: lavoro per serie di ripetizioni e in *circuit-training*
- Balzi a carico naturale
 - 1) a piedi pari sul posto ed in avanzamento
 - 2) alternati, successivi, combinati
- Esercizi di impulso
 - 1) passo-stacco alternato
 - 2) passo-stacco successivo
- Policoncorrenza: lanci con la palla medica
 - 1) lanci frontali dall'alto
 - 2) lanci frontali dal basso

Velocità – Rapidità

- Esercizi di corsa e andature
 - 1) skip bassa sul posto ed in leggero avanzamento
 - 2) skip sul posto ed in avanzamento
 - 3) skip in arretramento, laterale ed incrociata
 - 4) skip -----> corsa circolare
 - 5) skip indietro e sprint avanti
 - 6) corsa calciata dietro
 - 7) andatura in flessione-spinta avanti e laterale
 - 8) corsa galoppata avanti e laterale
 - 9) allunghi e accelerazioni
 - 10) corse con variazioni di frequenza-ampiezza
- Esercizi di reazione a stimoli visivi e/o sonori
- Esercizi di rapidità di spostamento
- Allunghi, progressivi e sprint
 - 1) da in piedi
 - 2) dai blocchi
 - 3) con cambio staffetta

Resistenza

- Corsa continua- uniforme.
- Corsa continua- variata.
- Corsa interrotta da pause.
- *Trekking*.

Mobilità articolare:

- esercizi di mobilità articolare;
- *stretching* mio-tendineo.

METODOLOGIA DIDATTICA

In base alle attività proposte e ai loro contenuti, verranno utilizzati i seguenti metodi

- ❖ Metodo globale
- ❖ Metodo analitico
- ❖ Metodo globale – analitico – globale
- ❖ Metodo dell'interferenza contestuale

Le attività e i loro contenuti, verranno presentati tramite:

- ❖ Lezioni frontali (teoriche e/o pratiche)
- ❖ Lavoro in circuito
 - di condizionamento
 - tecnici
 - misti
 - con possibilità di intervento individualizzato (se necessario per il recupero in itinere)

Risorse / materiali

- ◆ Palestre (A – B).
- ◆ Strutture esterne all'Istituto (controviali, area verde, campo di calcio/atletica, spazi in ambiente naturale).
- ◆ Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.).

Modalità / tipologie di verifica

- Test di valutazione delle Capacità organico–muscolari, secondo le specifiche tabelle di riferimento.
- Prove pratiche singole (test) o in circuito.

Saperi minimi finalizzati all'attività di recupero

Abilità: raggiungere globalmente il livello di sufficienza determinato dalle fasce valutative delle tabelle dei test delle Capacità organico–muscolari.

Attività di recupero

In itinere

Verifica di fine modulo

- Contestualmente alla verifica delle Capacità coordinative (espressione dinamica del gesto motorio). Valutazione globale delle abilità apprese tramite prove pratiche singole e/o in circuito valutativo sulle attività proposte.
- Eventuale ripetizione dei test precedentemente somministrati (solo in caso di disponibilità di tempo).

| |
|---|
| MODULO: CAPACITA' MOTORIE COORDINATIVE |
|---|

Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti.

- Saper applicare le tecniche di base relative alla corsa al salto e al lancio.
- Saper applicare i fondamentali individuali di base dei giochi sportivi proposti.
- Disponibilità ad apprendere e consolidare tecniche e gesti motori.

Competenze finali del modulo:

Abilità:

Saper adattare il movimento alle variabili spaziali e temporali negli esercizi riconducibili al correre, Saltare, lanciare, traslocare e arrampicare.

Saper applicare i fondamentali individuali dei seguenti giochi sportivi: Pallavolo, Pallacanestro, Tchoukball e/o Pallamano, Calcio a 5.

Saper applicare, in relazione alle proprie capacità, i gesti tecnici delle specialità dell'atletica leggera proposte.

Contenuti:

Test: Circuito di coordinazione a tempo

Esercizi agli attrezzi:

- Utilizzo della funicella;
- Esercizi alla spalliera;
- Arrampicata sportiva: didattica base del *bouldering*.

Atletica leggera:

- Corsa interrotta da pause, continua uniforme, continua variata;
- Corsa veloce;
- Uscite dai blocchi;
- Staffetta: prove di cambio (alternato);
- Lancio del peso: posizione finale di lancio.

Pallavolo:

- Potenziamento dei fondamentali individuali (esercizi tecnici in continuità e in situazioni di gioco)
- Fondamentali di squadra: ricezione a w e cambio d'ala; difesa del campo 3-1-2, difesa del campo con copertura del muro
- Gioco 6 c 6

Pallacanestro – Pallamano:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Potenziamento dell'attacco e difesa individuale (1 c 1) ed esercitazioni in sottonumero (2 c 2, 3 c 3)
- Sistemi di attacco organizzato: dai e vai, la regola base, suo scopo e proposte operative con 3 giocatori
- Gioco 5 c 5 e 7 c 7

Calcio a 5:

- Potenziamento dei fondamentali individuali
- Fondamentali di squadra: difesa a uomo, difesa a zona 1-2-1, attacco organizzato
- Gioco

Tchoukball

- Tiro al pannello
- Passaggio
- Ricezione della palla
- Posizione di difesa
- Gioco a) sottonumero b) 7 c 7

Metodologia didattica:

- ❖ Metodo globale
- ❖ Metodo analitico
- ❖ Metodo globale – analitico – globale
- ❖ Metodo dell'interferenza contestuale

Le attività e i loro contenuti, verranno presentati tramite:

- ❖ Lezioni frontali (teoriche e/o pratiche)
- ❖ Lavoro in circuito (a gruppi)
 - di condizionamento
 - tecnici
 - misti
 - con possibilità di intervento individualizzato (se necessario per il recupero in itinere).

Risorse / materiali

- ◆ Palestre (A – B).
- ◆ Strutture esterne all'Istituto (controviali, area verde, campo di calcio/atletica, spazi in ambiente naturale).
- ◆ Materiali di palestra (palloni, attrezzi, ecc.).

Modalità / tipologie di verifica

- ◆ Circuiti e singole prove finalizzate all'esecuzione di gesti tecnici sviluppati nell'ambito delle attività programmate.
- ◆ Osservazione diretta della qualità del gioco espresso.
- ◆ Osservazione della capacità di collaborare in modo attivo con i compagni e l'insegnante, nel rispetto delle regole e delle consegne.

Saperi minimi finalizzati all'attività di recupero

Abilità

Saper utilizzare i gesti tecnici appresi nelle diverse attività, secondo le attitudini personali.
Saper eseguire i fondamentali dei diversi giochi proposti in modo adeguato alle caratteristiche personali.

Attività di recupero

In itinere

Verifica di fine modulo

- Verifiche globali delle abilità apprese tramite prove pratiche singole e/o in circuito valutativo sulle attività proposte. Valutazione, quindi, sommativa di fine modulo, derivante da riscontri oggettivi e formativi.

| |
|---|
| MODULO: EDUCAZIONE CIVICA EDUCAZIONE ALLA SALUTE |
|---|

Prerequisiti / connessioni con moduli e/o unità didattiche precedenti

- Consapevolezza dell'esistenza di diverse abitudini di vita.
- Consapevolezza dei rischi connessi alla sedentarietà e a comportamenti inadeguati.
- Consapevolezza della possibilità di prevenire i rischi per la salute.

Competenze finali del modulo

Conoscere che cosa si intende per farmaco.

Conoscere cosa si intende per doping.

Conoscere quali sono le principali sostanze dopanti.

Conoscere i rischi derivanti dall'assunzione di sostanze dopanti.

Saper utilizzare le regole nei vari giochi sportivi.

Eventuale pratica/conoscenza di una o più attività comprese nel Progetto "G.G.S.S. e Attività Promozionali".

Contenuti

- Concetto di farmaco.
- Definizione di doping.
- Le principali sostanze dopanti.
- Aspetti etici e medici connessi al doping.
- Storia e regolamento delle discipline sportive praticate.
- Attività organizzate nel Progetto “Giochi Sportivi Studenteschi e Attività Promozionali”.

Metodologia didattica

- ❖ Lezioni frontali teoriche.
- ❖ Attività pratica.

Risorse / materiali

- ◆ Supporti informatici e/o audiovisivi.
- ◆ Libro di testo e/o schede predisposte dall'insegnante.
- ◆ Materiale di palestra o per attività in ambiente naturale.

Modalità/verifica

- ◆ Prove scritte a risposte chiuse e/o aperte.
- ◆ Eventuali Interrogazioni orali (solo in caso di necessità).
- ◆ Partecipazione e risultati conseguiti nell'eventuale partecipazione al Progetto “G.G.S.S. e Attività Promozionali”.

Saperi minimi finalizzati all'attività di recupero

- Conoscenza delle regole fondamentali degli sport/attività proposti.
- Sapere che cosa si intende per doping.
- Conoscere i rischi derivanti dall'assunzione di sostanze dopanti.

Attività di recupero

Studio individuale, recupero in itinere.

Verifica di fine modulo

- Verifiche a risposta chiusa e/o aperta al termine di ogni argomento.
- Partecipazione e risultati conseguiti nell'eventuale partecipazione al Progetto “G.G.S.S. e Attività Promozionali” (Tabella valutazione formativa e sommativa).